



黒浜北小学校 保健室

1学期もいよいよ残り1カ月となりました。厳しい暑さが続いていますね。

暑くなり保健室では、体調の悪い人が増えてきました。こまめな水分補給を

してご飯をしっかり食べて元気に夏を乗り越えましょう。



保護者の皆様へ

1学期の健康診断が全て終わりました。受診の必要がある児童には、「お知らせ」を配付しています。お早めの受診をお勧めいたします。

また、けんこうカードを配付させていただきました。ご確認ください、印鑑を押して担任へ提出してください。



熱中症に注意しよう！

熱中症の原因は
3つの不足!?

睡眠不足

睡眠不足だと汗をしっかりとかけなくなつて、体温の調節がうまくできなくなるよ。毎日しっかり寝よう。



水分不足

夏はたくさん汗をかからず、体の水分が足りなくなるよ。こまめに水分補給をしよう。



運動不足

運動不足だと体力が落ちて熱中症になりやすくなるよ。朝や夕方など涼しい時間に軽い運動をしよう。



覚えておこう 脱水症 チェック



どちらもすぐに元に戻らないときは脱水症の可能性あり!

脱水症の症状

軽度	のどの渇き
	強い渇き ぼんやりする
	食欲がない
	皮膚が赤くなる イライラする
	体温が上がる
	強い疲れ 尿が少なく・濃くなる
	頭痛 ぐったりする
重度	ふらふらする けいれん
	尿が出ない 最悪の場合死の危険も

熱中症にならないように自分の体の調子を考えて行動しましょう



すう

数字

で



熱中症対策



97,578人

2024年5月～9月の全国における、
熱中症で救急搬送された人の数 (累計)



1.2L

1日に飲料で
摂取すべき水分量
(食事等に含まれる水分を除く)

その前の年と比べると、なんと6,000人以上増えました。うち軽症が65.3%、入院が必要な中等症が32.0%、長期入院が必要な重症が2.2%、死亡が0.1%でした。3～4人に1人は入院が必要な状態で搬送されていることがわかります。

ただし、たくさん汗をかいたときにはそれに見合った水分と塩分をとる必要があります。水分・塩分は食事でもとる必要があるため、できるだけ食事を抜いたりしないようにしましょう。

35度以上

猛暑日の基準となる
最高気温

テレビから「猛暑日」と聞こえたらその日の最高気温は35度以上の厳しい暑さになるとのこと。対策は万全に。



~2%

「のどが渴いた」と感じたときに体内から失われている水分量 (体重に占める割合)



軽い脱水では自覚症状がなく、のどが渴いたときには既に予想以上に水分が失われています。のどが渴く前にこまめに水分補給をしましょう。

5時・17時

熱中症警戒アラートの発表のタイミング



熱中症警戒アラートは熱中症の危険が極めて高い場合、環境省から地域ごとに発表されます。アラートが出たら外での運動は原則、中止・延期が推奨されます。外出もできるだけ控えましょう。

気温が高い日は、暑さ指数を測定しています。

体育や休み時間は、暑さ指数をもとに安全に行っています。



暑さ指数計の設置、回収や保健室前の熱さ指数のお知らせは保健委員会が主体的に行ってくれています。